

疲労回復

＜疲労回復の食事のポイント＞

- 糖質と同時にたんぱく質をとりましょう
- クエン酸（ミカンなど酸っぱい果物に多く含まれる）も一緒にとると効果的です
- 食事は運動後30分～1時間以内にしましょう

① 糖質



＋ たんぱく質



- ・甘いもの＝**糖質**は食べるとすぐにエネルギーになる食べ物です。つまり、疲れとはカラダと脳のエネルギーがなくなった状態であり、疲れを解消するにはエネルギーを補給することが最も効果的です。（ご飯やパン・麺類・バナナなど）
- ・ハードなトレーニングをした後、筋肉を超回復させるには**たんぱく質**が不可欠です。早く補給すればするほど筋力アップに効果的です。（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）



疲れがたまると、だるくなったり、抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなったりします。トレーニングの効果を出すためにはしっかり食べて睡眠を十分とり、その日の疲れをその日のうちに回復させましょう。



②食欲をUPさせる食べ物



・疲れがひどくて食べられない時、イヤイヤ食べてもまともに消化されないため、食欲を出せるように梅干しやレモンなどの酸っぱい食べ物、キムチなどの辛い食べ物や青じそなどの香りが強い食べ物を食べると効果的です。

・疲れた身体には**クエン酸**が効果的！糖質・クエン酸・ビタミンCが豊富なオレンジジュースをとると疲労回復に効果的です。



それでも食べたくない時

うどん、ぞうすい、リゾット、シチュー、鍋もの、煮物などお腹にやさしい食べ物がオススメ！

